



**SOMMARNYHETSREV #34**  
**20, 21 augusti 2009**

---

Hej!

Idag får ni färskpotatis (Minerva, som det går bra att göra mos på), knippmorötter, knipplök, grön och gul squash samt gröna och gula vaxbönor.

Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, clementiner och bananer.

---

På åkrarna

Idag får ni squash. Det är samma sak som zucchini fast större. I handeln går gränsen vid 400g. Kan hända att någon fått en zucchini då vi inte vägt dem.

På ogräsfronten koncentrerar vi oss på att ta bort fröställningar innan fröna sprider sig. Dessa måste vi ta bort från åkrarna eftersom fröna kan mogna även efter man ryckt bort ogräset.

I äppelhagen har vi nu sätt in gräsvägen mellan raderna, hängt upp droppbevattningen och fått upp viltstängslet runt om. Inga fler harättna stammar tack!

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 254066  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
**WWW.GRONSAKERDIREKT.SE**



**SOMMARNYHETSREV #34**  
**20, 21 augusti 2009**

---

Hej!

Idag får ni färskpotatis (Minerva, som det går bra att göra mos på), knippmorötter, knipplök, grön och gul squash samt gröna och gula vaxbönor.

Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, clementiner och bananer.

---

På åkrarna

Idag får ni squash. Det är samma sak som zucchini fast större. I handeln går gränsen vid 400g. Kan hända att någon fått en zucchini då vi inte vägt dem.

På ogräsfronten koncentrerar vi oss på att ta bort fröställningar innan fröna sprider sig. Dessa måste vi ta bort från åkrarna eftersom fröna kan mogna även efter man ryckt bort ogräset.

I äppelhagen har vi nu sätt in gräsvägen mellan raderna, hängt upp droppbevattningen och fått upp viltstängslet runt om. Inga fler harättna stammar tack!

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 254066  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
**WWW.GRONSAKERDIREKT.SE**



### **Kyckling- och grönsaksgryta**

4 kycklingfiléer i strimlor  
1-2 gul lök  
1 squash i tärningar  
ca 100 g vaxbönor delade i tre delar  
2 äpplen i tärningar  
1 paprika i tärningar

3 msk soya  
2 msk svartvinbärssaft  
1/2 dl vatten  
2 msk vinäger  
2 msk socker  
ingefära efter tycke  
salt och peppar

Bryn kycklingen i en stor gryta. Tillsätt grönsakerna och fräs tills kycklingen är klar. Blanda ihop såsen och håll i grytan. Koka upp, smaka av och servera till kokt potatis.

### **Squashkaka**

Tvätta och tärna 1 squash (det bör bli 1 liter ungefär). Koka squashen i lättsaltat vatten i 5 minuter, håll av. Vispa ihop 4 ägg, 5 dl gräddmjölk, 1 dl socker, 4 msk vetemjöl och eventuellt 1 dl hackad mandel. Smörj en ungsfast form och håll i smeten samt squashen. Grädda kakan i 200 grader i 30 minuter. Servera med glass och sylt.

### **Vaxbönor**

Vaxbönorna håller sig bra i en plastpåse i kylskåpet men de går också bra att frysa in. Förväll de i några minuter i saltat kokande vatten, låt svalna och frys in.

### **Lasange med squash**

Det går alldeles utmärkt att byta ut lasangeplattorna mot tunt, på längden skuren squash. Tillred lasangen som vanligt.



### **Kyckling- och grönsaksgryta**

4 kycklingfiléer i strimlor  
1-2 gul lök  
1 squash i tärningar  
ca 100 g vaxbönor delade i tre delar  
2 äpplen i tärningar  
1 paprika i tärningar

3 msk soya  
2 msk svartvinbärssaft  
1/2 dl vatten  
2 msk vinäger  
2 msk socker  
ingefära efter tycke  
salt och peppar

Bryn kycklingen i en stor gryta. Tillsätt grönsakerna och fräs tills kycklingen är klar. Blanda ihop såsen och håll i grytan. Koka upp, smaka av och servera till kokt potatis.

### **Squashkaka**

Tvätta och tärna 1 squash (det bör bli 1 liter ungefär). Koka squashen i lättsaltat vatten i 5 minuter, håll av. Vispa ihop 4 ägg, 5 dl gräddmjölk, 1 dl socker, 4 msk vetemjöl och eventuellt 1 dl hackad mandel. Smörj en ungsfast form och håll i smeten samt squashen. Grädda kakan i 200 grader i 30 minuter. Servera med glass och sylt.

### **Vaxbönor**

Vaxbönorna håller sig bra i en plastpåse i kylskåpet men de går också bra att frysa in. Förväll dem i några minuter i saltat kokande vatten, låt svalna och frys in.

### **Lasange med squash**

Det går alldeles utmärkt att byta ut lasangeplattorna mot tunt, på längden skuren squash. Tillred lasangen som vanligt.